РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

|  |
| --- |
| Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительнойМишель Монтень |

В настоящее время в отечественной науке существуют разнообразные подходы к определению понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». В официальных документах Всемирной организации здравоохранения, под понятием «здоровье» понимается состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, оно представляет собой социальную, общественную ценность. Желание сохранить крепкое здоровье – важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, трудоспособности и счастья. Здоровье – это великое благо, данное человеку природой, которое нельзя ни купить, ни обменять, его нужно оберегать, улучшать и укреплять.

В современной науке выделены следующие факторы, оказывающие на него влияние: образ жизни человека (50%), наследственные факторы (20%), экология (20%), работа учреждений здравоохранения (10%). Как видно из результатов научных исследований, основным фактором сохранения здоровья является образ жизни, а именно "здоровый образ жизни".

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - комплекс оздоровительных мероприятий, форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности, который проявляется в двигательной активности, закаливающих процедурах, соблюдении режимов питания, сна, труда и отдыха, отказе от вредных привычек, умении управлять собой, своими эмоциями и своим здоровьем.

В ГБПОУ «Мишкинском профессионально-педагогическом колледже» было проведено анкетирование студентов 2 курса. Целью которого являлось определение отношения сегодняшней молодежи к формированию здорового образа жизни.

В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты:

Оказалось, что большинство опрошенных студентов оценивают состояние своего здоровья оценивают как хорошее (60%), удовлетворительное (36%), слабое (4%). Многие не задумываются о правильности своего образа жизни.

На вопрос: «По вашему мнению, какого компонента вам не хватает для ведения ЗОЖ?» мы получили следующее ответы: необходимо отказаться от вредных привычек - 30%, придерживаться здорового питания - 23%, нужны занятия спортом - 22%, соблюдать правила гигиены - 14%, соблюдать режима дня - 11%.

Помимо всего вышесказанного для каждого человека, пропагандирующего ЗОЖ, нужно отказаться от вредных привычек.

По данным проведенного опроса оказалось, что 30 % - студентов не курили вообще, 50 % - курили, но хотели бы отказаться от пагубной привычки , а 20% - продолжают курить.

На вопрос «Как вы проводите свободное время». Большинство опрошенных студентов ответили, что предпочитает проводить свободное время дома общаясь в социальных сетях или гуляя с друзьями, немногие студенты занимаются спортом. Это говорит о том, что студенты колледжа имеют разные предпочтения в проведении свободного времени. Но самым печальным является то, что некоторые из опрошенных не изъявляют желания заниматься спортом, при этом тратят достаточно много денег на приобретение витаминов, полезных продуктов питания и т.п.

По итогу опроса мы пришли к выводу что: не сформировав у студентов колледжа устойчивой положительной мотивации к здоровому образу жизни, трудно предполагать, что они смогут самостоятельно эффективно работать в этом направлении в ходе профессиональной деятельности. Поэтому начиная с первого курса студент колледжа должен погрузиться в такую среду, где весь образовательный процесс ориентирован на создание положительной мотивации к здоровому образу жизни. Одним из таких условий можно назвать создание единого социально-гуманитарного пространства колледжа, ориентированного на гуманизацию и гуманитаризацию профессиональной подготовки будущего специалиста.

В колледже ведется целенаправленная, ситематичная, непрерывная, упорная работа по формированию здорового образа жизни, и профессиональному развитию каждого студента. Имеются большие возможности пропаганды здорового образа жизни. В содержании учебного процесса предусмотрено ряд дисциплин: ОБЖ, физическая культура, а также в ходе внеучебной работы используются различные формы и методы по пропаганде здорового образа жизни студентов. Среди них, классные часы, спортивные соревнования, беседы, конкурсы, деловые игры, экскурсии, волонтерский корпус и др.

Мы считаем не нужно объяснять как хорошо вести здоровый образ жизни, нужно показать, что получит молодежь, если будет соблюдать здоровый образ жизни. Помимо конкурсов, студенческая газета «Альянс»  регулярно публикует статьи о здоровом образе жизни молодежи, которые уже ведут здоровый образ жизни и добились неплохих результатов.

Таким образом, для реализации вопроса развития мотивации к здоровому образу жизни у молодежи необходимо комплексное воздействие на личность студента, осуществляемое посредством социального, семейного и образовательного направлений. У студентов развитие положительной учебной мотивации является важным условием их личностного развития и эффективной, качественной профессиональной  подготовки.

**Литература**

1. Батрымбетова, С. А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине : состояние и перспективы. - Саратов, 2007. - С. 165-179.
2. Козина, Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи : автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Козина Г.Ю. - Пенза, 2007. - 24 с.
3. Куприянова, Э.В. Здоровый образ жизни как метод сохранения и укрепления здоровья студентов : автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Куприянова Э.В. - Пенза,2007. - 24 с.